



学校給食 レシピ

といとれんこんの甘辛揚げ

あまから あ
あまからだれをからめて仕上げる
ごはんがすすむおかずです。

ag - 20

材料＜4人分＞

とり肉・・・200g
れんこん・・・150g
かたくり粉・・・大さじ3
油・・・大さじ3

【甘辛だれ】

さとう・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
水・・・大さじ1



【一口メモ】

れんこんをごぼうやさつまいもにかえてもおいしいです。また、れんこんをあらかじめレンジで加熱しておく、と、時短になります。
(600W3分程度)

作り方

①れんこんは、1cm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。ポリ袋に大さじ1のかたくり粉と水気を切ったれんこんを入れて、袋の中で粉をまぶす。

②とり肉は、一口大に切り、ポリ袋に大さじ1のかたくり粉ととり肉を入れて、袋の中で粉をまぶす。

③フライパンに大さじ3の油を入れて、①と②をそれぞれ揚げ焼きする。

④全体に火が通ったら、フライパンの余分な油をクッキングペーパーで吸い取り、合わせておいた【甘辛だれ】を回し入れ、全体をからめてできあがり。

【給食献立】

ごはん とりとれんこんの甘辛揚げ
にんじんのツナあえ 赤だし

近江八幡市学校給食センター